

Charakterstärken, ihre Bewertung und ihr Zusammenhang mit Wohlbefinden im mittleren und höheren Lebensalter

Katja Margelisch

Kontakt: katja.margelisch@phbern.ch

Hintergrund

- Charakterstärken sind mit Wohlbefinden assoziiert.
- Vor allem im höheren Lebensalter fehlen empirische Daten zum Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Wohlbefinden.
- Zudem fehlen Daten zum Zusammenhang von Charakterstärken und physischem Wohlbefinden (subjektive Gesundheit) im mittleren und höheren Lebensalter.
- Die subjektive Bewertung der Wichtigkeit bestimmter Charakterstärken könnte für die Motivation wichtig sein, an stärkenbasierten Interventionsprogrammen teilzunehmen.

Ziele

- Vergleich der Bewertung der Wichtigkeit der Charakterstärken im mittleren und höheren Lebensalter:
 - ➔ Bewertung der Wichtigkeit der Charakterstärken der Tugend „Transzendenz“
- Untersuchung des Zusammenhangs von Charakterstärken, subjektivem und physischem Wohlbefinden im mittleren und höheren Lebensalter:
 - ➔ Hoffnung, Enthusiasmus und Dankbarkeit im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden
 - ➔ Altersunterschiede bezüglich Spiritualität im Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit (vgl. z.B. Ardelt et al., 2013)
 - ➔ Hoffnung, Enthusiasmus und Selbstregulation im Zusammenhang mit physischem Wohlbefinden (vgl. Proyer et al., 2013)

Weisheit	Mut	Menschlichkeit
<ul style="list-style-type: none">• Kreativität• Neugier• Urteilsvermögen• Liebe zum Lernen• Weitsicht	<ul style="list-style-type: none">• Tapferkeit• Ausdauer• Ehrlichkeit• Tatendrang	<ul style="list-style-type: none">• Liebesfähigkeit• Freundlichkeit• soziale Kompetenz
Gerechtigkeit	Mässigung	Transzendenz
<ul style="list-style-type: none">• Teamfähigkeit• Fairness• Führungsvermögen	<ul style="list-style-type: none">• Vergebungs-bereitschaft• Bescheidenheit• Besonnenheit• Selbstregulierung	<ul style="list-style-type: none">• Sinn für das Schöne• Dankbarkeit• Hoffnung• Humor• Spiritualität / Religiosität

Abbildung 1: Charakterstärken und Tugenden nach Peterson & Seligman (2004)

Stichprobe

- N = 217, 50% weiblich
- n_{46-65J} = 76; n_{66-94J} = 141

Instrumente

- Subjektives Wohlbefinden: SWLS (Diener et al., 1985); PANAS (Krohne et al., 1996)
- Physisches Wohlbefinden: Selbstbeurteilung der Gesundheit
- Charakterstärken: CSRF (Ruch et al., 2014)
- Wichtigkeit der Charakterstärken



Resultate

- Wichtigkeit der Charakterstärken: Neugier ist für die 46-65 Jährigen wichtiger als für die 66 – 94 Jährigen, während Führungsvermögen, Vorsicht, Sinn für das Schöne und Dankbarkeit von den 65-94 Jährigen als wichtiger beurteilt wird.

Tabelle 1: Rangordnung der Stärke der Zusammenhänge zwischen Charakterstärken und Wohlbefinden nach Altersgruppe

	Lebenszufriedenheit	Positiver Affekt	Negativer Affekt	Physisches Wohlbefinden
1. Rang (46-65j)	Hoffnung (r=0.56)	Hoffnung (r=0.56)	Enthusiasmus (r=-0.41)	Hoffnung (r=0.45)
1. Rang (66-94j)	Hoffnung (r=0.48)	Enthusiasmus (r=0.53)	Hoffnung (r=-0.29)	Hoffnung (r=0.37)
2. Rang (46-65j)	Selbstregulation (r=0.46)	Enthusiasmus (r=0.46)	Hoffnung (r=-0.20)	Selbstregulation (r=0.42)
2. Rang (66-94j)	Enthusiasmus (r=0.37)	Hoffnung (r=0.53)	Enthusiasmus (r=-0.20)	Enthusiasmus (r=0.35)
3. Rang (46-65j)	Enthusiasmus (r=0.46)	Selbstregulation (r=0.41)	Humor (r= -0.20)	Liebe zum Lernen (r=0.36)
3. Rang (66-94j)	Liebe (r=0.28)	Liebe zum Lernen (r=0.45)	Ausdauer (r=-0.18)	Kreativität (r=0.29)
4. Rang (46-65j)	Humor (r=0.39)	Liebe zum Lernen (r=0.38)	Ausdauer (r=-0.12)	Humor (r=0.30)
4. Rang (66-94j)	Ehrlichkeit (r=0.27)	Tapferkeit (r=0.42)	Vorsicht (r=-0.17)	Liebe zum Lernen (r=0.25)
5. Rang (46-65j)	Liebe (r=0.35)	Tapferkeit (r=0.37)	Selbstregulation (r=-0.10)	Ausdauer (r=0.30)
5. Rang (66-94j)	Spiritualität (r=0.26)	Urteilsvermögen (r=0.18)	Selbstregulation (r=-0.14)	Neugier (r=0.24)

Schlussfolgerungen

- Es zeigen sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede bezügl. Charakterstärken, ihrer Bewertung und ihrem Zusammenhang mit Wohlbefinden im mittleren und höheren Alter;
- Wichtigkeit von Dankbarkeit und Sinn für das Schöne im höheren Alter ➤ Bedeutung in der psychosozialen Entwicklungsstufe im hohen Alter (vgl. Erikson, 1982: Ich-Integrität vs. Verzweiflung)
- Hoffnung und Enthusiasmus sind im mittleren und hohen Lebensalter stark mit subjektivem als auch physischem Wohlbefinden assoziiert ➤ Bedeutung für Interventionsstudien
- Spiritualität ist im hohen Alter mit Lebenszufriedenheit assoziiert ➤ Bedeutung für spirituelle Betreuung

Referenzen

- Ardelt, M., Landes, S. D., Gerlach, K. R., & Fox, L. P. (2013). Rediscovering internal strengths of the aged: The beneficial impact of wisdom, mastery, purpose in life, and spirituality on aging well. In J. D. Sinnott (Eds.), *Positive Psychology* (pp. 97-119). New York, NY: Springer.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: Norton & Company.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C. W., & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der "Positive and Negative Affect Schedule"(PANAS). *Diagnostica*, 42, 139-156.
- Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The character strengths rating form (CSRF): development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68, 53-58. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.042
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 222-232. doi: 10.1080/17439760.2013.777767